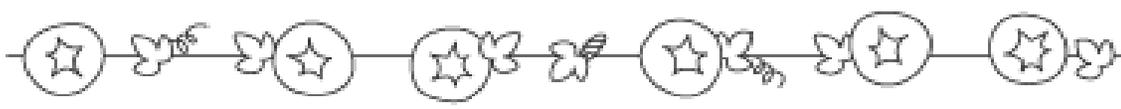


こんだてひょう

日曜日	献立	午前のおやつ (1~2才のみ)	主な材料				不足食材
		午後のおやつ	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 (火)	ごはん 青椒肉絲 ちくわの磯部揚げ トマト 中華コーンスープ	オレンジ	牛肉・卵・赤みそ ちくわ	米・小麦粉・片栗粉・油・三温糖	ピーマン・竹の子・パプリカ・トマト クリームコーン缶・青ねぎ・青のり	ブイヨン・醤油	魚類
		★黒糖蒸しパン	牛乳	ホットケーキミックス・黒糖			
2 (水)	ごはん 豆腐の落とし揚げ 粉ふき煮 たたききゅうり 菜っ葉のみそ汁	さつまいも	木綿豆腐・ちくわ・みそ	米・メークイン・小麦粉・油 ごま油・三温糖	人参・冷凍コーン・きゅうり 小松菜	煮干しだし・醤油 米酢	きのこ類
		バナナ 昆布	牛乳		バナナ・昆布		
3 (木)	ごはん 手羽元の煮つけ ピーマンとじゃこの炒り煮 ごま酢和え 麩とねぎのみそ汁	かぼちゃ	手羽元・ちりめんじゃこ・みそ	米・麩・ごま・三温糖	土生姜・ピーマン ほうれん草・キャベツ・きゅうり・青ねぎ	煮干しだし・醤油 米酢	果物類
		★ぶどうゼリー お菓子	牛乳	お菓子・三温糖	ぶどうジュース・アガー		
4 (金)	乳・ゆり)鶏なんぼうどん 幼)流しそうめん ポテトサラダ	人参	乳)鶏肉	メークイン・マヨドレ・三温糖 乳)うどん 幼)そうめん	きゅうり・人参・冷凍コーン・りんご ゆり)乳)小松菜・青ねぎ 幼)パイン缶・みかん缶	煮干しだし・醤油	海藻類
		★昆布のおにぎり	乳)牛乳	米	ごま入り昆布		
5 (土)	豚丼 具だくさんみそ汁	お菓子	豚肉・油揚げ・みそ	米・三温糖	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく 大根・わかめ	煮干しだし・醤油	魚類
		お菓子		お菓子			
7 (月)	ビビンバ 雷こんにゃく セタスープ	さつまいも	牛肉・卵	米・三温糖・ごま・ごま油・三温糖 そうめん	乳)緑豆もやし 幼)小大豆もやし ぜんまい・ほうれん草・きゅうり・大根 人参・こんにゃく・わかめ・オクラ	ブイヨン・醤油 米酢	きのこ類
		★ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス 三温糖・バター			
8 (火)	カツサンド チーズサンド とうもろこし ブロッコリーのおかか和え 夏野菜のカレースープ	人参	豚ヒレ肉・牛肉・花かつお・チーズ	食パン・小麦粉・パン粉・油 三温糖	ブロッコリー・とうもろこし 玉ねぎ・人参・ナス	カレールー・醤油 ケチャップ・ソース	魚類
		★冷やし芋ぜんざい	牛乳・小豆	さつまいも・三温糖			
9 (水)	ごはん 鶏肉の焼肉マヨがけ がんも煮 キャベツのじゃこ和え 玉ねぎのみそ汁	オレンジ	鶏肉・がんも・ちりめんじゃこ みそ	米・マヨドレ・三温糖	キャベツ・玉ねぎ	煮干しだし・醤油 米酢・焼肉のたれ	緑黄色野菜
		★ラスク	牛乳	パケット・無塩バター・グラニュー糖			
10 (木)	ごはん 白身魚のきじ焼き 舞茸の天ぷら 春雨サラダ(マヨ) 豆腐と三つ葉のすまし汁	かぼちゃ	カラスガレイ・豆腐	米・春雨・小麦粉・片栗粉・油 マヨドレ	青ねぎ・舞茸・きゅうり・人参・三つ葉	煮干しだし・醤油	芋類
		ゼリー お菓子	牛乳	お菓子	ゼリー		
11 (金)	牛肉うどん ツナドレッシングサラダ	人参	牛肉・ツナ	うどん・三温糖	小松菜・レタス・きゅうり・トマト・セロリ ブロッコリー・キャベツ・青ねぎ	煮干しだし・醤油 米酢	果物類
		★おかかのおにぎり	花かつお 乳)牛乳	米・ごま	醤油		
12 (土)	和風チャーハン じゃが芋とわかめのみそ汁	お菓子	ちりめんじゃこ・みそ	米・メークイン	小松菜・人参・玉ねぎ・冷凍コーン わかめ	煮干しだし・醤油	魚類
		お菓子		お菓子			
14 (月)	ごはん 酢鶏 ほうれん草とコーンのソテー フルーツ ニラ玉スープ	さつまいも	鶏肉・卵	米・三温糖・片栗粉・油	玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草 冷凍コーン・ニラ・フルーツ	ブイヨン・醤油 ケチャップ・ソース 米酢	きのこ類
		★マカロニきな粉	牛乳・きな粉	マカロニ・三温糖	すいか		
15 (火)	冷やしうどん 豚の生姜焼き	オレンジ	油揚げ・豚肉・卵	細うどん・三温糖	きゅうり・玉ねぎ・パプリカ・土生姜	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
		★しそわかめのおにぎり	乳)牛乳	米	しそわかめ(ごま入り)		
16 (水)	ごはん 焼き鮭 切干大根煮 おひたし なめこ汁	かぼちゃ	鮭・油揚げ・ちくわ・みそ	米・三温糖・ごま	切干大根・人参・三度豆・ほうれん草 えのき・玉ねぎ・なめこ	煮干しだし・醤油	果物類
		パン	牛乳	パン			

こんだてひょう

日曜日	献立	午前のおやつ (1~2才のみ)	主な材料				不足食材
		午後のおやつ	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
17 (木)	ごはん ミートローフ 金時豆煮 スパゲティースアラダ なすとあげのみそ汁	さつまい	豚ミンチ・金時豆・油揚げ	米・スパゲティース・マヨドレ・パン粉	玉ねぎ・きゅうり・人参・なす	煮干しだし・醤油 ケチャップ・ソース	海藻類
		☆わらび餅	牛乳・きな粉	わらびもち粉・三温糖			
18 (金)	カレーライス きゅうりとじゃこの酢の物	人参	牛肉・ちりめんじゃこ	米・メークイン・三温糖	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ	カレールー・米酢 醤油	きのこ類
		ヨーグルト お菓子	ヨーグルト	お菓子			
19 (土)	ミートスパゲティース 野菜スープ	お菓子	豚ミンチ	スパゲティース・三温糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン レタス・キャベツ・えのき	ブイヨン・ケチャップ ソース	魚類
		お菓子		お菓子			
21 (月)	休日						
22 (火)	ごはん 油淋鶏 かぼちゃ煮 ナムル 冬瓜のスープ	オレンジ	鶏肉	米・片栗粉・油・ごま・ごま油 三温糖	白ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草 緑豆もやし・人参・冬瓜・しめじ	ブイヨン・醤油 米酢	海藻類
		プリン せんべい	牛乳	プリン・せんべい			
23 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ひじき煮 フルーツ 豆腐と菜っ葉のすまし汁	かぼちゃ	鯖・油揚げ・豆腐・ちくわ	米・三温糖	土生姜・ひじき・人参・三度豆 ほうれん草・フルーツ	煮干しだし・醤油	緑黄色野菜
		ぶどうパン	牛乳	ぶどうパン			
24 (木)	牛肉と小松菜の混ぜごはん けんちん汁	さつまい	牛肉・油揚げ	米・里芋・三温糖	小松菜・人参・椎茸・ごぼう・大根 板こんにやく・青ねぎ	煮干しだし・醤油	魚類
		☆カップケーキ	牛乳・卵	小麦粉・BP・無塩バター・三温糖	フルーツ		
25 (金)	ごはん 麻婆茄子 コーンのかき揚げ トマトときゅうりの中華和え 春雨スープ	人参	豚ミンチ・赤みそ・みそ	米・春雨・小麦粉・片栗粉・油 ごま油	玉ねぎ・人参・竹の子・にんにく・なす 冷凍コーン・土生姜・トマト・きゅうり キャベツ・えのき・青ねぎ フルーツミックス缶(桃入り) バナナ・りんご	ブイヨン・醤油 米酢	海藻類
		☆フルーツヨーグルト	ヨーグルト				
26 (土)	鶏なんばうどん もやしとちくわの酢の物	お菓子	鶏肉・ちくわ	うどん・三温糖	小松菜・きゅうり・緑豆もやし・人参	煮干しだし・醤油 米酢	米類
		お菓子		お菓子			
28 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 さつまいの天ぷら オクラのごま和え わかめとえのきのみそ汁	人参	鶏肉・高野豆腐・みそ	米・小麦粉・片栗粉・油・ごま さつまい	玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸 オクラ・わかめ・えのき・きゅうり	煮干しだし・醤油	魚類
		すいか お菓子	牛乳	お菓子	すいか		
29 (火)	ジャージャー麺 野菜スープ	オレンジ	豚ミンチ・赤みそ	焼きそば麺・片栗粉・三温糖	玉ねぎ・干し椎茸・竹の子・レタス えのき・人参・土生姜・にんにく	ブイヨン・醤油	芋類
		☆ゆかり寿司	乳)牛乳	米・三温糖	ゆかり・焼きのり	米酢	
30 (水)	ごはん 鯖のカレー竜田揚げ れんこんのきんぴら おひたし 具だくさんみそ汁	かぼちゃ	鯖・油揚げ・みそ	米・片栗粉・油・ごま	れんこん・人参・白菜・ほうれん草 大根・わかめ	カレー粉・煮干しだし 醤油	緑黄色野菜
		☆とうもろこし ☆乳)コーンの蒸しパン	牛乳	乳)ホットケーキミックス	とうもろこし		
31 (木)	ごはん 牛肉春雨 焼ポテト フルーツ 卵とレタスとトマトのスープ	人参	牛肉・卵・赤みそ	米・春雨・メークイン・三温糖	玉ねぎ・パプリカ・三度豆・フルーツ レタス・トマト	ブイヨン・醤油	海藻類
		幼・ゆり)☆ジャムサンド 乳)バタートースト	牛乳	食パン 乳)バター ゆり・幼)苺ジャム			

- ・ ☆印は、手作りおやつです。
- ・ 材料の都合により、変更する場合があります。
(変更がある場合は、掲示板等にてお知らせします)
- ・ 和食で使用する出汁は、煮干しでとっています。
- ・ ゆりチームは、“乳”と記載されているメニューを食べますが、“乳”と異なるメニューを食べる場合には、“ゆり”と記載します。
- ・ 【パン】、平日の【お菓子】と表記されているものには、卵が含まれています。